

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 金	御飯 マーボーなす ほうれん草のナムル(人参・ごま) むらくも汁	546.7(483.2) 25.9(23.1) 20.8(19.3) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、マカロニ、 サラダ油、片栗粉、砂糖、サ ラダ油、ごま油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶ た肉(ひき肉)、卵、とり肉 (若鶏むね皮なし)、米みそ (淡色辛みそ)、白いりごま	なす、ほうれん草、もやし、 にんじん、ねぎ、たまねぎ、 ニンニク、しょうが	だし汁(かつお)、ケチャッ プ、しょうゆ、酒、ウスター ソース、食塩	ミートマカロニ 牛乳
02 土	ひじきチャーハン 豆腐スープ ヨーグルト	529.7(392.0) 20.0(15.2) 15.0(11.8) 1.6(1.2)	米(七分つき米)、ごま油、サ ラダ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、とう ふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき 肉)	にんじん、コーン(缶)、ひじ き、ピーマン、ねぎ、カットわ かめ	しょうゆ、みりん風調味料、 中華だし(顆粒)、食塩	焼きもちおに ぎり 牛乳
04 月	御飯 スパニッシュオムレツ せん野菜サラダ みそ汁(だいこん・あげ) バナナ	521.9(477.6) 19.6(18.8) 17.4(16.5) 1.8(1.3)	米(七分つき米)、じゃがい も、ぎょうざの皮、砂糖、サラ ダ油、ごま油	牛乳、卵、ぶた肉(ひき肉)、 油あげ、ベーコン、米みそ (淡色辛みそ)、チーズ(とろ けるチーズ)	きゅうり、バナナ、だいこん、 キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、ねぎ、しめじ	だし汁(かつお・昆布)、酢 (穀物酢)、しょうゆ、カレー ルウ、食塩、ケチャップ	インド風サモサ 牛乳
05 火	御飯 豆腐チャンプルー 醤油フレンチ きのこのスープ	567.9(494.3) 22.0(20.1) 23.4(21.4) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、ゆでうどん、 片栗粉、サラダ油、砂糖	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、 卵、ぶた肉(小間切れ)、か つお節	もやし、ピーマン、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、えのき たけ、たまねぎ、しめじ、しい たけ、しょうが	酒、しょうゆ、酢(穀物酢)、 とりがらだし(顆粒)、コンソメ、 食塩	焼きうどん 牛乳
06 水	玄米御飯 肉豆腐(ひき肉) ひじきときゅうりのサラダ コンソメスープ	522.4(463.4) 18.0(16.6) 16.6(16.1) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、玄米、小 麦粉、砂糖、サラダ油	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉 (ひき肉)、卵、無塩バター、 ベーコン、牛乳	たまねぎ、もやし、きゅうり、 キャベツ、バナナ、ねぎ、 コーン(缶)、えのきたけ、に んじん、ひじき、しょうが	しょうゆ、酢(穀物酢)、みり ん風調味料、食塩、コンソメ	バナナケーキ 牛乳
07 木 七夕	御飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ 七夕そうめん汁	613.8(540.9) 22.8(20.7) 16.9(16.6) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、砂糖、干 し豆腐、マヨネーズ、片 栗粉、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮 なし)、ハム、ゼラチン	バナナ、かぼちゃ、みかん (缶)、パイナップル(缶)、たま ねぎ、だいこん、きゅうり、も も(缶)、おくら、にんじん、干し ぶどう、かんてん、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、み りん風調味料、酒、食塩	キラキラフル ーツ 牛乳
08 金	御飯 さばの焼きおろし煮 マカロニサラダ 中華スープ(チンゲン菜)	534.0(486.9) 19.6(18.0) 19.5(18.3) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、さつまい も、マヨネーズ、マカロニ、砂 糖、ごま油、砂糖	牛乳、さば	だいこん、キャベツ、チンゲ ンサイ、パイナップル(缶)、 にんじん、たまねぎ、きゅう り、りんご、ねぎ、コーン(冷 凍)	中華スープ、だし汁(かつ お・昆布)、酒、しょうゆ、食塩	フルーツきん とん 牛乳
09 土	チキンライス わかめスープ バナナ	507.1(484.6) 17.3(17.5) 9.7(11.6) 2.2(1.9)	米(七分つき米)、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮 なし)、チーズ、白いりごま	バナナ、キャベツ、たまね ぎ、わかめ、にんじん、あお のり、しめじ、ピーマン	中華スープ、ケチャップ、 しょうゆ、食塩	焼びん 牛乳
11 月	御飯 豚肉の香味焼き キャベツの磯和え なめこ汁	538.8(501.6) 26.9(24.7) 15.2(15.5) 1.8(1.6)	米(七分つき米)、フランスパ ン、砂糖、ココア	牛乳、ぶた肉(もも)、とうふ (木綿豆腐)、米みそ(淡色辛 みそ)、油あげ、きなこ、白い りごま、バター	もやし、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、なめこ、ねぎ、焼 のり、ニンニク	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒	ココアラスク 牛乳
12 火	御飯 鶏の海苔焼き じゃが芋のチーズ焼き 野菜スープ	546.3(500.6) 22.5(20.4) 15.3(15.5) 1.7(1.5)	じゃがいも、米(七分つき 米)、小麦粉、砂糖、片栗 粉、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮 なし)、卵、チーズ(とろける チーズ)、バター	たまねぎ、コーン(缶)、チン ゲンサイ、ピーマン、しめじ、 にんじん、いちごジャム、焼 のり、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、みりん風調味 料、食塩、中華だし(顆粒)	スコーン 牛乳
13 水	玄米御飯 鮭のパン粉焼き 人参しりしり 田舎スープ(トマト)	596.6(548.2) 27.4(24.5) 24.3(23.0) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、玄米、マ カロニ、サラダ油、パン粉、 砂糖	牛乳、さけ、卵、ぶた肉(小 間切れ)、ツナ(油漬缶)、と り肉(ひき肉)、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、もやし、 しめじ、ホールトマト(缶)、 ピーマン、にんじん、あおの り	ケチャップ、しょうゆ、食塩、 とりがらだし(顆粒)、コンソメ	マカロニボリ タ ン 牛乳
14 木	ジャムパン(食パン) クリームシチュー 薪和え バナナ	616.4(550.2) 21.6(19.9) 13.8(14.0) 2.4(2.0)	食パン、じゃがいも、米(七 分つき米)、小麦粉、砂糖、 サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮 なし)、ぶた肉(ひき肉)、ちく わ、バター、白いりごま	バナナ、たまねぎ、もやし、 にんじん、いちごジャム、 きゅうり、コーン(缶)、ピー マン、グリンピース(冷凍)、あ おのり	酒、しょうゆ、コンソメ、しょ うゆ、食塩	チャーハン(豚 肉) 麦茶
15 金 夏祭り	焼きそば 鶏のから揚げ どうろこし ステーキきゅうり すいか 野菜ジュース	648.9(588.1) 24.5(22.3) 30.8(27.8) 1.8(1.6)	焼きそばめん、米(七分つき 米)、サラダ油、片栗粉	とり肉(若鶏もも・皮なし)、ぶ た肉(小間切れ)、ツナ(水 煮缶)、牛乳	野菜ジュース、どうろこし、 キャベツ、たまねぎ、きゅう り、にんじん、ピーマン、しょ うが、あおのり、ニンニク、す いか	ウスターソース、カレー ルウ、しょうゆ、酒、食塩	ツナカレーお に ぎり 牛乳
16 土	マーボー豆腐丼 中華スープ ヨーグルト	538.0(483.5) 22.2(19.8) 16.9(15.7) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、片栗粉、 砂糖、はるさめ、ごま油、ル ヴァン	牛乳、ヨーグルト(加糖)、とう ふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき 肉)、米みそ(淡色辛みそ)	ねぎ、しいたけ、にら、いち ごジャム、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし(顆 粒)	クラッカーサ ン ド 牛乳
19 火 伊奈の日 埼玉ご当地	御飯 揚げ豆腐 和風サラダ 呉汁	588.6(539.9) 28.0(25.9) 18.8(18.9) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、砂糖、ご ま油	牛乳、卵、とうふ(木綿豆 腐)、とり肉(ひき肉)、油あ げ、ツナ(油漬缶)、米みそ (淡色辛みそ)、チーズ、削 り節	えだまめ、キャベツ、なす、 にんじん、コーン(缶)、きゅ うり、ほうれん草、たまね ぎ、しいたけ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢 (穀物酢)、食塩	チーズおかか お に ぎり 牛乳
20 水 運営会議 (伊奈)	玄米御飯 たらのマッシュポテト焼き 切干し大根の旨煮 野菜のスープ煮 パイナップル	523.3(484.3) 18.1(17.9) 18.3(18.4) 1.1(1.0)	米(七分つき米)、じゃがい も、砂糖、ごま油、玄米、食 パン	牛乳、たら、とり肉(ひき 肉)、油あげ、バター、ヨー グルト	パイナップル、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、切り干しだ いこん、マーマレード	しょうゆ、みりん風調味料、コ ンソメ、食塩	ヨーグルトト ス ト 牛乳
21 木	御飯 野菜マーボー 三色ナムル ニラ玉スープ	531.0(471.5) 20.3(18.6) 16.5(16.0) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、小麦粉、 砂糖、ごま油、片栗粉、パン 粉	とうふ(木綿豆腐)、豆乳、ぶ た肉(ひき肉)、卵、米みそ (淡色辛みそ)、バター、 チーズ(とろけるチーズ)、牛 乳	もやし、にんじん、なす、たま ねぎ、ピーマン、こまつな、 にら、えのきたけ、こまつな、 ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし(顆 粒)、コンソメ、食塩、ケ チャップ	豆乳ドリア 麦茶
22 金	カレーライス ゆで卵 おくらともやしのごま和え 牛乳	607.6(565.3) 23.7(22.6) 21.8(21.3) 1.9(1.7)	米(七分つき米)、じゃがい も、小麦粉、砂糖	牛乳、卵、ぶた肉(小間切 れ)、脱脂粉乳(スキムミル ク)、バター、白すりごま、ゼ ラチン	もやし、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ホールトマト(缶)、 おくら、りんごジュース、りん ご、ニンニク、しょうが、かん てん	ケチャップ、しょうゆ、食塩、 カレー粉、ウスターソース、 コンソメ	りんごゼリー 麦茶
23 土	スパゲティーナボリタン 野菜スープ バナナ	522.1(474.6) 16.7(16.2) 18.6(17.9) 1.9(1.6)	スパゲティー、米(七分つき 米)、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、 白いりごま	バナナ、たまねぎ、チンゲン サイ、にんじん、しめじ、ピー マン	ケチャップ、ウスターソース、 食塩、中華だし(顆粒)	わかめおに ぎり 牛乳
25 月	御飯 タンドリーチキン コールスローサラダ チキンスープ	532.6(482.5) 21.8(20.0) 16.3(16.1) 2.8(2.3)	米(七分つき米)、マヨネー ズ、ごま油、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮 なし)、とり肉(ひき肉)、ヨー グルト(無糖)	キャベツ、もやし、たまねぎ、 にんじん、コーン(缶)、きゅ うり、こまつな、えのきたけ、 ニンニク	ケチャップ、コンソメ、酢(穀 物酢)、酒、食塩、しょうゆ、 食塩、カレー粉	青菜おに ぎり 牛乳
26 火	御飯 シルバーの蒲焼風煮 キャベツの中華風和え みそ汁(豆腐・冬瓜)	523.4(468.2) 24.6(22.4) 16.9(16.6) 1.8(1.6)	米(七分つき米)、ホットケ ーキ粉、砂糖、小麦粉、サラ ダ油、ごま油	牛乳、シルバー、とうふ(木綿 豆腐)、米みそ(淡色辛み そ)、チーズ、卵、バター、白 いりごま	もやし、キャベツ、きゅうり、 ほうれん草、えのきたけ、 にんじん、とうがん、カットわ かめ、しょうが	だし汁(かつお)、酢(穀物 酢)、みりん風調味料、しょ うゆ、酒	チーズホイ パ イ ケー キ 牛乳
27 水	赤飯 ハンバーグ 野菜のトマト煮 すまし汁(ねぎ)	580.7(529.4) 25.4(23.2) 20.9(19.7) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、じゃがい も、米(もち米)、パン粉、サ ラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、とう ふ(木綿豆腐)、卵、しらす干 し、さきあげ(乾)、黒いりご ま	たまねぎ、かぼちゃ、ホール トマト(缶)、にんじん、なす、 ねぎ、あおのり、カットわか め、ニンニク	食塩、中濃ソース、ケチャッ プ、だし汁(かつお)、しょ うゆ、コンソメ	海苔じゃこお に ぎり ジョア
28 木 伊奈の日	そばろかけ御飯 ブロッコリーサラダ 豚汁 バナナ	554.4(505.6) 21.1(19.8) 17.5(16.9) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、ビーフン、 糸こんにゃく、こんにゃく、砂 糖、ごま油、サラダ油、ごま 油	牛乳、とり肉(ひき肉)、米み そ(淡色辛みそ)、ぶた肉(肩 ロース・脂身付)、とうふ(凍 り豆腐)	ブロッコリー、バナナ、にんじ ん、だいこん、たまねぎ、ね ぎ、ピーマン、さやえんどう、 ごぼう、しいたけ	だし汁(かつお)、しょうゆ、 酒、中華だし(顆粒)、酢(穀 物酢)、食塩	ビーフン 牛乳
29 金	御飯 さわらの若草焼き 春雨サラダ じゃがいもの味噌汁	577.0(529.0) 22.5(21.2) 19.3(18.7) 1.5(1.4)	米(七分つき米)、じゃがい も、マヨネーズ、はるさめ、砂 糖、ごま油	牛乳、さわか、米みそ(淡色 辛みそ)、ベーコン、バター	もやし、きゅうり、にんじん、 ねぎ、たまねぎ、ほうれんそ う、コーン(缶)、カットわかめ	だし汁(かつお)、酢(穀物 酢)、しょうゆ、食塩	ベーコンピ ラ フ 牛乳
30 土	チキンカレー 小松菜のごま和え バナナ 牛乳	596.4(513.3) 18.2(16.9) 21.2(19.5) 2.1(1.7)	米(七分つき米)、食パン、 じゃがいも、グラニュー糖、 サラダ油、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮 なし)、バター、白いりごま	バナナ、たまねぎ、こまつ な、もやし、にんじん、コー ン(缶)	カレールウ、しょうゆ	シュガート ー ス ト 麦 茶